



7がつ こんだて表

清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつや力ちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん		けんちんじる さばのピリからやき たこときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう,さば,とうふ, わかめ,たこ	こめ,むぎ,ごま, じゃがいも , あぶら,さとう	ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,だいこん,ごぼう, きゅうり ,もやし,たまねぎ	592 kcal 30.2 g 18.4 g 1.9 g
2火	はちみつレモントースト		ポークビーンズ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく, なまクリーム	しょくパン,バター,はちみつ, さとう,あぶら, じゃがいも , アーモンド	レモンかじゅう,セロリー, しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, トマト,キャベツ, きゅうり , もやし	590 kcal 25.1 g 26.4 g 2.3 g
3水	きつねうどん		わふうあえ うめふうみポテト	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,ツナ,わかめ	うどん,さとう, じゃがいも , あぶら	ごまつな ,にんじん,ねぎ, キャベツ, きゅうり ,もやし, ゆかりこ	585 kcal 27.9 g 24.7 g 2.0 g
4木	マーボーどん		ちゅうかコーンスープ えだまめ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, みそ,たまご	こめ,むぎ,さとう,あぶら, でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ, たけのこ,ほししいたけ,にら, とうもろこし,にんじん, ごまつな ,えだまめ	595 kcal 26.7 g 20.0 g 2.0 g
5金	あなごちらし		たなばたそうめんじる フルーツポンチ(サイダー)	ぎゅうにゅう,あなご,たまご, きざみのり,ぶたにく, あぶらあげ,ちらしかまぼこ	こめ,ごま,あぶら,さとう, そうめん,サイダー	しょうが, ごまつな ,にんじん, たまねぎ,ねぎ,オクラ, ももかん,りんごかん, みかんかん	609 kcal 24.4 g 17.2 g 2.1 g
8月	とうもろこしごはん		かきたまじる やきししゃも ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, ししゃも	こめ,むぎ,でんぶん,さとう, ごま,あぶら	とうもろこし,にんじん, ばんのうねぎ, きゅうり , キャベツ,もやし	586 kcal 29.3 g 20.5 g 2.1 g
9火	タコライス		もずくスープ サーターアンドギー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひよこまめ,チーズ,とりにく, とうふ,もずく,たまご	こめ,ごま,こむぎこ,さとう, くろざとう,バター,あぶら	キャベツ,にんにく,たまねぎ, ピーマン ,えのきたけ, ばんのうねぎ	682 kcal 25.4 g 25.1 g 2.1 g
10水	ごはん		とうがんじる もうかざめのうめやき くるみあえ	ぎゅうにゅう,もうかざめ, ぶたにく	こめ,むぎ,マヨネーズ, じゃがいも ,でんぶん,くるみ, ごま,さとう	うめぼし,しそ,にんじん,ねぎ, えのきたけ,とうがん, ごまつな , キャベツ,もやし	594 kcal 30.0 g 18.2 g 2.0 g
11木	ガーリックトースト		ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, フランクフルト,ツナ,ひじき	ソフトフランス,バター,あぶら, じゃがいも ,ごま,さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ, さやいんげん,セロリー, だいこん, きゅうり , とうもろこし	587 kcal 24.4 g 28.7 g 2.3 g
12金	ごはん		にらたまスープ なつやさいのすぶた れいとうみかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,とうふ,たまご	こめ,でんぶん, じゃがいも , さとう,あぶら,ごま	しょうが,かぼちゃ, なす , ズッキーニ, ピーマン ,にんじん, たまねぎ,にら,れいとうみかん	620 kcal 22.5 g 19.3 g 1.8 g
16火	えびピラフ		やさいスープ こめこのケーキ	ぎゅうにゅう,とりにく,えび, ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,バター,あぶら, じゃがいも ,さとう, しょうしんこ	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ, ごまつな ,セロリー, りんごかん	606 kcal 22.0 g 16.6 g 1.9 g
17水	スパゲティなつやさいソース		マセドアンサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,こなチーズ,かんてん, なまクリーム, プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ,さとう, じゃがいも ,あぶら	セロリー,しょうが,にんにく, なす ,たまねぎ,ズッキーニ, あかピーマン,マッシュルーム, トマト ,にんじん, きゅうり , とうもろこし,レモンかじゅう	627 kcal 26.0 g 23.4 g 1.8 g
18木	ごはん		みそしる アジフライ キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,あじ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ, あぶら, じゃがいも ,ごま	だいこん,ねぎ,キャベツ, きゅうり ,にんじん,しょうが	598 kcal 28.2 g 17.9 g 1.9 g
19金	なつやさいカレーライス	 	ビーンズサラダ すいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす, あおだいす	こめ, じゃがいも ,こむぎこ, バター,さとう,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, かぼちゃ,にんじん, トマト , なす , ピーマン , きゅうり , キャベツ,すいか	651 kcal 21.4 g 21.1 g 2.0 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

【1日】この日は半夏生です。半夏生とは夏至から数えて11日目を目指し、田植えの目安とされています。また、半夏生にはたこを食べる習慣があります。これは、稲がタコの足のように根付くようにと豊作を願ったことがきっかけと言われています。

【4日】この日は清瀬市内産の枝豆を使用し、3年生が枝からさやとりを行います。そのあと給食室で茹で、穫れたての美味しさを味わってみたいと思います。

【5日】七夕の日にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんを食べると、一年間病気をせずに健康に暮らせると言われており、さらに、そうめんを天の川の流れに見立てているとも言われます。